Tineri, învățați sportul preferat!

La recenta plenară a Consiliului General al UCFS s-a atras atenția asupra unei probleme deosebit de importante privind dezvoltarea sportului de mase. Se arăta că, pentru a se îndeplini cum se cuvine principala sarcină trasată de partid mișcării sportive — angrenarea unui număr din ce în ce mai mare de oameni ai muncii de la orașe și sate, întreaga masă a tineretului să practice în mod organizat și sistematic exercițiile fizice și sportul — **nu e îndeajuns să ne limităm la organizarea de competiții.**

Competiția — se spunea pe bună dreptate — este o întrecere organizată între cei care cunosc un sport sau altul. În programul spartachiadelor, ca și al altor competiții de mase, figurează sporturi ca atletismul, gimnastica, trînta, schiul, ciclismul, tenisul de masă, tirul, halterele și altele. Tot mai mulți tineri și tinere îndrăgesc aceste sporturi și doresc să le practice, să participe la întreceri.

Ca să se poată întrece, tinerii trebuie ajutați să învețe un sport sau altul!

Se pune întrebarea: consiliile UCFS și asociațiile sportive asigură învățarea acestor sporturi de către masele de tineri în aceeași măsură în care se ocupă de organizarea de competiții?

Este adevărat că multor asociații sportive li s-au asigurat antrenori și instructori voluntari care se ocupă de răspîndirea diverselor sporturi în rîndurile tineretului. Dar este încă mare numărul asociațiilor sportive care organizează întreceri la un număr redus de sporturi (fie că e vorba de campionatul asociației, ori de spartachiade) și la care participă de regulă cam aceiași tineri sau tinere.

Așadar, pentru asigurarea îndeplinirii cu succes, în cel mai scurt timp, a principalei sarcini pe care ne-a trasat-o partidul, să organizăm în fiecare asociație **învățarea de către tineri și tinere a cît mai multor sporturi,** potrivit cu vîrsta și preferințele fiecăruia.

Ziarul nostru și-a propus să sprijine cursurile de instructori sportivi organizate de către consiliile raionale UCFS, publicînd articole ale unor specialiști. Începem cu **materialele de față.**

Dacă vreți să jucați bine tenis de masă

La oricare club de pe lîngă o uzină, instituție, școală sau într-o stațiune de odihnă, la oricare cămin cultural din comune găsești o masă de tenis, cîteva palete și niște mingi. Sînt mărturii ale popularității de care se bucură tenisul de masă în țara noastră.

Spartachiada de iarnă a tineretului este cel mai minunat prilej de a angrena în întrecere masele de jucători



dornici să practice sportul favorit. Aflîndu-ne în plin sezon de desfășurare a Spartachiadei de iarnă, voi încerca să dau cîteva sfaturi tehnice celor ce iau parte la întrecerile de tenis de masă.

Practica a arătat că o priză invariabilă a paletei, însușită de la început, ușurează învățarea diferitelor procedee tehnice și posibilitatea de a trece de la o lovitură la alta, iar mîna exagerat de strînsă pe mînerul paletei duce la o execuție rigidă în dauna preciziei, simțului mingii și paletei. Concepția modernă se bazează pe un joc complet, activ, cu tendințe ofensive și bazat pe o gamă cît mai variată de lovituri. Pentru realizarea ei, de la început nu trebuie evitată lovirea mingii de pe partea care ni se pare mai dificilă, ci, dimpotrivă, exersată cu și mai multă insistență. Se cere de asemenea multă mișcare în timpul jocului, cu deplasări înainte, înapoi, lateral, prin pași simpli, pași adăugați, fandări, în funcție de direcția, traiectoria și viteza mingii.

Deseori și jucătorii fruntași neglijează însușirea cît mai multor forme de servicii: lungi, scurte, de pe partea stîngă sau dreaptă, spre diferite puncte ale mesei pînă la efectele cele mai variate ce se pot imprima mingii. Cunoașterea lor ne asigură inițiativa în joc și deseori puncte prețioase.

Dacă nu avem la dispoziție decît o singură masă de joc și mai mulți jucători, cei care stau pe margine pot petrece timpul prin joc cu mingea pe paletă (fără masă), de pe loc, din mers sau alergare, joc la perete, sau joc între doi fără ca mingea să cadă pe podea.

Desigur că în legătură cu problemele tehnice s-ar mai putea spune multe lucruri dar trebuie să mai subliniez faptul că poziția fruntașă a tenisului de masă romînesc în ierarhia mondială creează pe lîngă satisfacții și mari obligații pentru munca de viitor, în care un capitol important îl reprezintă lărgirea continuă a bazei de mase a sportului pe care-l îndrăgim cu toții. O mare parte a acestor mase o reprezintă tineretul școlar și în această direcție profesorii de educație fizică din școlile elementare și medii, cu sprijinul federației de specialitate și a cadrelor de tehnicieni, ar putea aduce contribuții însemnate la o mai largă popularizare și dezvoltare a tenisului de masă în rîndurile tineretului școlar.

ELLA CONSTANTINESCU
prof. de educație fizică

Învățați tehnica schiului

Puțini dintre tinerii schiori pot face deosebirea între tehnica generală unanim valabilă și particularitățile individuale sau, cum se mai spune, stilul personal prin care se redă această tehnică. Cornel Tăbăraș și Kurt Gohn folosesc aceeași tehnică în coborîrea pe schi, dar dacă-i vezi alături, pe aceeași pantă, pot fi ușor deosebiți tocmai datorită particularităților individuale. Tehnica celor mai buni trebuie învățată. Atenție însă la stilul personal! Este evident că la un schior se reliefează ceea ce face altfel decît celălalt, dar un începător trebuie să învețe întîi și întîi „a.b.c."-ul tehnicii. Mai tîrziu se vor evidenția și la tinerii schiori particularitățile.

Foarte mult lasă de dorit la unii schiori tineri poziția genunchilor. Cei care, de pildă în slalom, nu țin genunchii îndoiți, nu pot apăsa suficient pe pantă, nu se pot folosi la maximum de canturile schiurilor (mai ales pe porțiuni cu gheață), derapajul va fi prea mare și ocolirea largă. Rigiditatea genunchilor nu poate amortiza șocurile provocate de gropi și taluzuri.

Unii dintre tinerii schiori se balansează unilateral (pe o singură parte). Este lesne de remarcat că schiorii începători preferă să înceapă cursa de slalom cu o ocolire spre stînga, iar unii preferă să se oprească printr-o ocolire tot în spre stînga. În această situație este valabil un principiu de bază al fiecărui antrenament: eliminarea tuturor slăbiciunilor prin exerciții repetate.

Există o vîrstă la care se crește foarte mult în înălțime. Această perioadă este foarte dificilă pentru tinerii schiori, care încep să obțină rezultate mai slabe. Din această cauză, unii se descurajează și renunță la activitatea competițională. Este greșită atitudinea acestor tineri. Creșterea în înălțime face ca tehnica însușită pînă atunci să nu mai fie pe deplin corespunzătoare. Totul se rezolvă însă printr-o permanentă preocupare de îmbunătățire a pregătirii fizice și a tehnicii.

Am văzut deseori schiori care încîntau la antrenamente, dar care în concursuri obțineau rezultate slabe din cauza tracului. Într-adevăr, concursul este ceva deosebit, dar tocmai din această cauză tinerii schiori trebuie să se comporte la adevărata lor valoare, să arate întreaga gamă de cunoștințe pe care le posedă. Antrenamentul metodic, dorința de a obține performanțe din ce în ce mai bune, parcurgerea a cît mai



multor trasee la cronometru, iată ce trebuie să facă schiorul începător pentru ca la concurs să nu mai aibă impresia că are în față o pădure de bețe.

Iată cîteva observații care pot fi utile schiorilor tineri.

ȘTEFAN STOICHIȚ
instructor de schi

Pagini din abecedarul handbalului

În ultimul timp handbalul se răspîndește tot mai mult în rîndurile tineretului. Ceea ce determină, în principal, larga popularitate a acestui sport este accesibilitatea lui. Handbalul în 7 se joacă pe un teren redus și ușor de amenajat, jucătorii folosind un echipament simplu. În fazele inițiale de învățare, tehnica jocului este simplă și deci ușor de însușit, întrucît se bazează pe mișcări naturale: alergări, aruncări, sărituri. De asemenea, în această fază, tactica elementară, necesară desfășurării unui joc de handbal este ușor înțeleasă și aplicată.

★

Dacă procesul instructiv-educativ desfășurat la nivelul echipelor de performanță este foarte pretențios și cere multă competență din partea antrenorilor, nu mai puțină exigență se cere instructorilor care se ocupă cu pregătirea începătorilor. Însușirea corectă, de la început, a tehnicii și tacticii jocului reprezintă cheia ce deschide poarta spre măiestria sportivă. În cele ce urmează ne propunem să facem cîteva recomandări de ordin tehnic și tactic.

Ținerea mingii cu două mîini nu prezintă probleme deosebite, întrucît prinderea corectă determină și corectitudinea ținerii. Dificultatea în ținerea mingii apare în procedeul de „ținere apucată" cu o mînă, procedeu aproape exclusiv folosit în handbal, mai ales în momentul pregătirii pentru aruncare. Apucarea corectă se face lipind întreaga suprafață palmară a mîinii și degetelor de minge. Din cauza dimensiunilor mingii — prea mari față de mînă și forța degetelor — tinerii începători au tendința să apuce mingea numai cu degetele, suprafața ei de cuprindere micșorîndu-se simțitor. S-a observat la foarte mulți jucători că însușirea greșită a acestui procedeu influențează negativ poziția brațului în aruncare, afectează biciuirea mingii și scade simțitor forța de aruncare. Iată de ce recomandăm ca acolo unde nu există mingi de dimensiuni mici, care să poată fi apucate corect cu o mînă, să se folosească la început ținerea echilibrată a mingii, indicînd sportivilor să apese cu degetele pe minge atît cît le permite poziția respectivă.

Aruncarea mingii. Deși tehnica modernă cunoaște o foarte mare gamă de procedee de pasare și aruncare la poartă, tot mai des utilizate în joc, aruncarea zvîrlită de deasupra umărului rămîne totuși o aruncare de bază, cu care trebuie să se înceapă instruirea și care trebuie perfecționată pe parcurs. Aici ne vom opri asupra zvîrlirii propriu-zise, asupra biciuirii care condiționează finețea tehnică de mai tîrziu și forța de aruncare. Pentru a realiza o biciuire bună trebuie asigurată o poziție corespunzătoare a brațului în faza de pregătire a aruncării. Poziția corectă se obține prin ducerea brațului mult înapoi, ridicarea cotului cel puțin la nivelul umărului, flexarea brațului pe antebraț la un unghi cu deschidere cît mai mare și, în sfîrșit, prin orientarea cotului înspre înainte. În felul acesta toate articulațiile mîinii (brațului) participă integral la aruncare, realizînd o biciuire completă. Cele mai frecvente defecțiuni în tehnica aruncării se constată la poziția cotului (mult coborît sub nivelul umărului) și la flexarea prea mare a



brațului pe antebraț. În metodica învățării aruncării recomandăm folosirea alternativă a aruncărilor cu mingi de handbal și cu mingi de oină, sau mingi mici de cauciuc care favorizează deprinderea biciuirii.

Pasarea mingii în timpul jocului reprezintă o mare problemă pentru începători. O primă condiție, nerespectată de începători și uneori chiar de avansați, este stabilirea „contactului vizual" între cel care aruncă și cel care urmează să prindă mingea. De aceea, de la început, jucătorii trebuie să știe că nu trebuie să paseze mingea decît unui coechipier pe care-l vede și care sesizează intenția primului. Aruncarea mingii spre un coechipier nu trebuie să-i îngreuieze acestuia prinderea. Deci pasa nu trebuie să fie prea puternică și, pe cît posibil, mingea să ajungă la partener la înălțimea pieptului.

În continuare dăm cîteva indicații cu caracter tactic, care este util să devină deprinderi la fel de bine stăpînite, ca și elementele tehnice de bază.

Jucătorii de la 9 m (interii și centrul) trebuie să se așeze la 12—15 m de poarta adversă, pentru a putea primi mingea de la coechipieri în alergarea rapidă spre poartă. În felul acesta sînt mai periculoși pentru adversari și dau atacului o notă de ofensivitate viguroasă. Trebuie combătută de la început tendința începătorilor de a primi mingea stînd pe loc și după aceea să inițieze o acțiune. De asemenea, trebuie urmărită retragerea jucătorului care a amenințat poarta, pe locul de așezare inițial, pentru a putea acționa în același fel în fazele următoare.

O regulă de la care nu trebuie să se abată nimeni este retragerea jucătorilor în apărare imediat după ce au epuizat atacul și nu mai sînt în posesia mingii, cunoscută sub termenul de „repliere". Începătorii încearcă de obicei să intercepteze mingea pe la mijlocul terenului și jucînd cu adversari de același nivel reușesc uneori, lucru care-i tentează să procedeze în continuare la fel. Ei trebuie să înțeleagă că jucînd cu adversari mai rutinați aceștia îi găsesc dezorganizați și înscriu gol mult mai ușor decît dacă s-ar afla pe semicerc în apărare.

Jocul este un stimulent deosebit pentru sportivi și de aceea este bine ca aproape fiecare antrenament să se termine cu un joc, chiar cu oarecari teme dinainte stabilite (joc fără dribling sau pase numai cu brațul neîndemînatic sau finalizare numai de pe semicerc etc.). În plus, pentru începătorii care nu participă la competiții oficiale este bine să se organizeze periodic jocuri amicale cu echipe de valori apropiate.

prof. VALERIU GOGÎLTAN
antrenor de handbal

Invitație la drumeție

Organizarea de excursii a devenit o preocupare obișnuită pentru tineretul din fabrici, uzine, instituții, din școli și facultăți, din G.A.C., G.A.S. și S.M.T. Pentru a veni în sprijinul organizării acțiunilor turistice, menționăm mai jos cîteva forme și genuri de excursii.

Zăpada căzută din abundență pe toate meleagurile patriei oferă posibilități largi pentru practicarea sporturilor de iarnă. Dintre numeroasele baze turistice la care pot fi organizate excursii, amintim: Borșa, Mogoșa, Stîna de Vale, Muntele Mic, Semenic, Paring, Rarău, Poiana Brașov și stațiunile și cabanele de pe Valea Prahovei. Excursiile la bazele turistice pentru practicarea schiului pot fi organizate săptămînal cu plecare sîmbătă după masă și întoarcere duminică seara.

Nu numai la munte ci și la șes pot fi organizate iarna acțiuni turistice deosebit de reușite. Așa, de pildă, excursiile pe schiuri în jurul localităților constituie nu numai un prilej de recreare și o organizare plăcută a timpului liber, ci și de învățarea schiului.

Pînă la topirea zăpezii, la fiecare sfîrșit de săptămînă, de duminică dimineața pînă seara, se pot efectua astfel de excursii pe schiuri. Durata acestora va crește treptat, ajungînd pînă la 7–8 ore. În cadrul excursiilor pot fi organizate și diferite faze ale concursurilor din cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului.

Excursii pe jos în zonele pitorești din jurul localităților se pot organiza în tot cursul anului. Se va acorda multă atenție pregătirii excursiei, luîndu-se printre altele următoarele măsuri: stabilirea duratei excursiei (de obicei de duminică dimineața pînă seara), fixarea numărului de participanți (care poate varia de la 10—15 la cîteva sute de persoane). In funcție de numărul participanților se fixează și numărul de conducători. Distanțele parcurse pe jos vor crește treptat.

Este bine să se ia măsuri din timp pentru organizarea plăcută a timpului petrecut în excursie. Se recomandă ca grupul de excursioniști să nu plece la drum fără a lua cu el mingi de volei, de fotbal, de handbal, sau pur și simplu o minge de cauciuc. De asemenea, este bine să se aducă diverse instrumente muzicale. In timpul excursiilor pot fi organizate de asemenea și concursuri de orientare turistică.

O dată cu topirea zăpezii și îmbunătățirea timpului se poate trece la organizarea excursiilor pe bicicletă. Durata acestora: la început 2—3 ore, apoi pînă la 8—10 ore. Distanțele parcurse cu bicicleta vor crește treptat de la 8—10 km la 25—30 km și chiar mai mult. Grupurile de excursioniști vor fi formate din 12—15 turiști și un conducător. Asociațiile sportive vor da atenție alegerii itinerarului, a obiectivelor turistice, a conducătorilor excursiei. Conducătorul grupului trebuie să fie un bun organizator, un tovarăș stimat și respectat de colectivul cu care lucrează, să știe să imprime în cadrul grupului un spirit sănătos de disciplină. El va fi cel care imprimă viteza de deplasare a grupului.

In excursiile cicloturistice problema echipamentului are o deosebită importanță. Trebuie luate numai lucruri absolut necesare, a căror greutate să nu solicite un efort prea mare în timpul deplasării.

Din oră în oră trebuie făcute popasuri la locuri bine alese. In caz de defecțiuni apărute la una din biciclete, întregul grup se va opri. Numai după aprecierea timpului necesar pentru repararea defecțiunii se va hotărî de către conducătorul



excursiei dacă grupul merge mai departe sau așteaptă pînă ce defecțiunea a fost înlăturată.

In același timp pot fi organizate acțiuni turistice foarte reușite, cu un bogat conținut instructiv-educativ, de la sate la orașele din apropiere și îndeosebi în centrele regionale sau în capitala țării. Aceste excursii vor cuprinde în program vizitarea orașului, a muzeelor, a monumentelor istorice și de artă și a altor obiective.

Patria noastră situată într-un cadru natural deosebit de variat și pitoresc, și avînd un bogat trecut istoric, cu frumoase tradiții, și oferindu-ți la tot pasul noile realizări care uimesc prin amploarea lor, este o adevărată comoară pentru turiști.

prof. MIHAI CIONTOȘ